

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: Весна-лето сад
 Возрастная категория: Дети сад №2

Ежедневное меню на 24 июня 2022 г.

№ рецептур	Применяемые блюда	Масса порций	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
15,1	Омлет	80	8	8,2	1,6	111,8	0,04	0,22	0,12	54,56	1,28
312,1	натуральный+ Икра баклажанная порционная+	60	1,02	7,98	3,06	88,8	0,018	0,036	4,2	25,8	0,42
35,1	Кофейный	196	2,45	1,568	14,03	75,715	0,059	0,245	1,127	40,043	0,578
0,25	Батон нарезной+	51	3,876	0,459	23,817	117,127	0,082	0,031		11,73	0,969
	Итого:	387	15,346	18,207	42,507	393,441	0,198	0,532	5,447	132,133	3,247
Завтрак 2ой											
0,23	Груша+	92	0,368	0,028	8,74	37,306	0,018	0,028	4,6	17,48	2,116
0,34	Вода питьевая+	201								9,045	0,002
	Итого:	293	0,368	0,028	8,74	37,306	0,018	0,028	4,6	26,525	2,118
Обед											
214,1	Перец сладкий свежий порциями+	60	0,8		3,2	15,2	0,06	0,05	149,97	4,8	0,36
245	Суп - лапша домашняя+	200	2,304	1,448	15,864	89,552	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
245,1	Лапша домашняя+	20	2,561	0,781	13,237	70,308	0,035	0,029		7,956	0,364
222	Зелень в суп+	4	0,104	0,024	0,16	1,2		0,008	4	8,92	0,064
117,1	Суфле из кур+	55	8,635	8,064	2,269	115,878	0,028	0,089	0,062	23,987	0,791
163,1	Капуста тушенная+	150	4,8	4,1	19,4	117,5	0,46	0,08	39,72	33,64	1,48
123,1	Компот из свежих плодов (яблоко)+	200	0,7	0,6	39,306	155,86	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,09	Хлеб ржаной+	41	2,706	0,492	14,022	72,578	0,074	0,033		14,35	1,599
	Итого:	730	22,61	15,509	107,458	638,076	0,746	0,347	265,32	116,717	6,368
Полдник											
0,14	Печенье+	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
37,1	Молоко кипяченое+	206	5,253	5,459	9,682	106,502	0,052	0,165	1,071	227,012	0,103
	Итого:	256	6,933	8,114	26,422	204,192	0,069	0,177	1,071	233,532	0,575
Ужин											
322	каша кукурузная++молоко	204	11,832	5,61	51,816	309,264	0,163	0,224	0,979	211,895	1,204
268	Бутерброды с маслом+	7/30,71	2,516	7,754	15,015	139,676	0,051	0,031		9,551	0,637
33	Чай с сахаром+	7	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	442	14,548	13,364	66,871	497,94	0,215	0,265	1,079	225,846	2,7
	Итого за день:	2 108	59,805	55,222	251,998	1 770,955	1,246	1,348	277,517	734,753	15,008
	Итого среднее за 10 дней:		82,046	67,07	343,536	2 006,859	1,095	3,734	177,126	948,708	18,795

Стоимость рациона _____ руб.
 Стоимость по плану 175 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 209,04 руб.

Повар: _____ /
 Врач(диетсестра): Омк /
 Бухгалтер: _____ /